VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



Школа Кёкусинкай

Выпуск 14. Поурочный план первого полугодия обучения (уроки 1-72).

Поурочный план - 1 год обучения

План составлен согласно ранее изложенным принципам построения учебно-тренировочного процесса с учетом особенностей первого года обучения начинающих спортсменов. В каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание и совершенствование (в описании содержания уроков они обозначаются «А», «Б» и «В»). При ознакомлении показывается новая техника, при разучивании она осваивается, а при совершенствовании предусматривается формирование устойчивого навыка.

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ.

I. Период фундаментальной подготовки	уроки 1-54
1.1 Общеподготовительный этап	уроки 1-45
1.1.1. Втягивающий цикл	уроки 1-12
1.1.2. Базовый развивающий цикл	уроки 12-35
Экзамен на 10 кю	урок 36
1.1.3. Базовый ударный цикл	уроки 37-45
1.2. Специально-подготовительный этап	уроки 46-63
1.2.1. Шлифовочный цикл	уроки 46-54
II. Период контрольных соревнований	уроки 55-65
2.1.1. Предсоревновательный цикл	уроки 55-63
2.1.2. Соревновательный цикл	уроки 64-65
Контрольное соревнование	урок 66
2.1.3. Промежуточный восстановительный цикл	уроки 67-71
Экзамен на 9 кю	урок 72
III. Подготовительный период	уроки 73-108
3.1. Общеподготовительный этап	уроки 73-84
3.1.1. Втягивающий цикл	уроки 73-75
3.1.2. Базовый развивающий цикл	уроки 76-84
3.1.3. Базовый стабилизирующий цикл	уроки 85-96
3.2. Специально-подготовительный этап	уроки 97-104
3.2.1. Шлифовочный цикл	уроки 97-107
Экзамен на 8 кю	урок 108
IV. Период основных соревнований	уроки 109-120
4.1.1. Предсоревновательный цикл	уроки 109-114
4.1.2. Соревновательный цикл	уроки 115-119
Основные соревнования	урок 120

I. Период фундаментальной подготовки.

УРОК	А	Б	В
1.1. Общеподготовительный этап.			
1.1.1. Втягивающий цикл.			
1[1].	Этикет додзё. Краткая история Кекусинкай. Складывание кимоно и завязывание пояса. Подготовительные упражнения для цуки. Выход в дзэнкуцу-дати и техника перемещений (вперед и назад).	Йой-дати, дзэнкуцу-дати, моротэ-цуки.	
2.	Повороты в дзэнкуцу-дати на 90° и 180° (короткий и длинный), фудо-дати, ой-цуки.	Подготовительные упражнения для цуки. Ой-цуки на месте, перемещение в дзэнкуцу-дати с поворотами.	Перемещение в дзэнкуцу-дати + моротэ-цуки, выход в дзэнкуцу-дати.
3.	Сэйкэн маэ гэдан-барай, выход в дзэнкуцу-дати + гэдан-барай.	Ой-цуки при перемещении в дзэнкуцу-дати, гэдан-барай.	Перемещение «по квадрату» в дзэнкуцу-дати + гэдан-барай + шаг вперед ой-цуки.
4.	Хидза-гэри (тюдан, дзедан).	Хидза-гэри на месте и в движении.	Моротэ-цуки, ой-цуки в перемещениях.
5.	Сэйкэн дзедан укэ, кин-гэри.	Дзедан укэ, кин-гэри на месте и в перемещениях.	Хидза-гэри, гэдан-барай, ой-цуки.
6.	Иппон-кумитэ.	Иппон-кумитэ: атака ой-цуки; защита дзедан укэ + разножка хидза-гэри.	Хидза-гэри, кин-гэри в сочетаниях с блоками и ударами руками.
7.	Мусуби-дати, сантин-дати (ноги).	Перемещения и повороты в сантин-дати (работа ног), подготовительные упражнения для маэ-гэри.	Хидза-гэри, кин-гэри в перемещениях в дзэнкуцу-дати в сочетаниях с ударами руками. Перемещение «по квадрату» в дзэнкуцу-дати в сочетаниях с блоками и ударами (см. урок 3).
8.	Сэйкэн тюдан ути-укэ, моротэ ути-укэ + выход в сантин-дати.	Выход в сантин-дати (работа рук и ног), перемещение в сантин-дати в сочетании с работой рук, подготовительные упражнения для маэ-гэри.	Отработка ударов и блоков при перемещениях в дзэнкуцу-дати и сантин-дати.
9.	Сэйкэн тюдан сото-укэ.	Сэйкэн тюдан сото-укэ, подготовительные упражнения для аго-ути и гяку-цуки, маэ-гэри.	Отработка ударов руками и ногами на месте и в перемещении.
10.	Сэйкэн аго-ути, тюдан гяку-цуки.	Гяку-цуки при перемещениях в	Удары руками на месте в сочетаниях с блоками (по

[1] при изучении техник 10 и 9 кю необходимо обратить внимание на постоянное сжатие рук в кулаках.

		дзенкуцу-дати и сантин-дати.	ритму «раз-два»). Удары ногами на месте и в перемещениях.
11.	Дыхательные упражнения (ногарэ I и П, ибуки), кокуцу-дати, кихон-ката соно ити.	Выход в сантин-дати с ибуки, перемещение в кокуцу-дати (ноги).	Повторение урока 10.

1.1.2. Базовый развивающий цикл.

12.	Удары руками и ногами в кокуцу-дати.	Перемещение в кокуцу-дати с ударами-руками, кихон-ката соно ити.	Перемещения в ранее разученных позициях с ударами и блоками руками («раз-два» на один шаг), удары ногами при перемещениях.
13.	Работа бедер при ударах и блоках руками.	Перемещение «ой» и «гяку» в дзэнкуцу-дати (работа ног и бедер) + удары руками и блоки.	Удары руками и ногами на месте (по ритму «раз-два», «раз-два-три» и «раз-два-раз»), кихон-ката соно ити.
14.	Работа в парах (перемещения на три шага в дзэнкуцу-дати), кихон-ката соно ни.	Самбон-кумитэ (работа ног с выходом из фудо-дати в дзэнкуцу-дати).	Удары руками и ногами при перемещениях в дзэнкуцу- и кокуцу-дати, кихон-ката соно ити.
15.	Двойные блоки одной рукой (сото-укэ + гэдан-барай, дзёдан-укэ + ути-укэ + удар рукой).	Отработка вышеперечисленных блоков и ударов на месте и при перемещениях (по ритму «раз-два-раз»), кихон-ката соно ни.	Повторение урока 13.
16.	Работа в парах на месте в дзэнкуцу-дати (маэ-гэри + сэйкэн гэдан-барай).	Самбон-кумитэ (ой тюдан цуки + сото-укэ).	Удары руками и ногами при перемещениях в дзэнкуцу-дати и кокуцу-дати, кихон-ката соно ни.
17.	Маваси-хидза-гэри.	Подготовительные упражнения для маваси-хидза-гэри, маваси-хидза-гэри из дзэнкуцу-дати на месте.	Самбон-кумитэ (ой-тюдан-цуки + сото-укэ), удары ногами при перемещениях.
18.	Перемещения в дзэнкуцу-дати с маваси-хидза-гэри.	Самбон-кумитэ (тори: гяку-цуки (тюдан, гэдан, дзедан), укэ: сото-укэ, гэдан-барай, дзедан-укэ + гяку-цуки).	Самбон-кумитэ, работа в парах на блокирование маэ-гэри, кухон-ката.
19.	Ёхон-кумитэ при перемещении в сантин-дати (работа руками: тори: гяку-цуки (тюдан, тюдан, дзедан, гэдан), укэ: сото-укэ, ути-укэ, дзедан-укэ, гэдан-барай).	Разучивание пункта А.	Работа в парах на три шага в дзэнкуцу-дати (маэ-гэри + гэдан-барай).

20.	Работа в парах: тори: маэ-гэри + тюдан ой-цуки; укэ: гедан-барай + сото-укэ.	Маэ-гэри + маваси-хидза-гэри при перемещениях в дзэнкуцу-дати.	Работа в парах на три шага (произвольные техники). Кихон-ката. Ёхон-кумитэ.
21.	Маваси-гэри-гэдан, маэ-гэри дзедан.	Разучивание пункта А на месте в дзенкуцу-дати.	Работа в парах на один шаг (произвольные техники). Кихон-ката, ёхон-кумитэ.
22.		Маваси-гэри-гэдан, маэ-гэри дзедан при перемещениях в дзенкуцу-дати.	Работа в парах на один шаг («раз-два» - сочетание рук и ног), кихон-ката.
23.		Перемещение в дзэнкуцу-дати с маэ-гэри тюдан + маваси-гэри гэдан («раз-два»).	Работа в парах - рука-нога по ритму «раз-два», кихон-ката.
24.	Блок-удар одной рукой (все блоки + аго-ути).	Работа в парах: атака: рукой - контр-атака: блок-удар одной рукой.	Работа в парах: маэ-гэри тюдан + гяку-цуки + маваси-гэри-гэдан. Кихон-ката.
25.	Дзию камаэ-дати.	Перемещение и повороты в дзию камаэ-дати, работа в парах (рука-рука-нога, меняя ритмы).	Перемещения и повороты в дзию камаэ-дати, работа ноги и удары ногами в дзию камаэ-дати. Кихон-ката.
26.	Маваси-гэри тюдан (хайсоку, тюсоку).	Подготовительные упражнения для маваси-гэри, маваси-гэри тюдан на месте в дзэнкуцу-дати, работа рук в дзию-камаэ-дати.	Работа в парах (рука-нога-нога), кихон-ката.
27.	Работа в парах в дзию-камаэ-дати.	Удары руками и ногами в дзию-камаэ-дати.	Удары руками и ногами из различных стоек при перемещении, кихон-ката.
28.	Работа в парах в дзэнкуцу-дати (маваси-гэри дзедан + ути-укэ с блоком коленом).	Работа в парах в дзию-камаэ-дати (руки).	Повторение урока 27 (пункт В).
29.		Самбон-кумитэ (произвольная техника).	Удары руками из различных стоек при перемещениях, кихон-ката.
30.		Спарринг руками + хидза-гэри.	Перемещение в дзэнкуцу-дати + удары ногами + блоки. Работа в парах с перемещениями в дзэнкуцу-дати (рука-рука-нога-нога), кихон-ката.
31.	Спарринг ногами.	Работа в парах в дзию-камаэ-дати (один атакует ногами, другой защищается).	Удары ногами (маэ-гэри дзедан, кин-гэри, хидза-ганмэн-гэри) на три шага в дзэнкуцу-дати, кихон-ката.

32.		Перемещения в различных стойках с работой руками (блок-удар, удар-блок-удар, удар-удар-блок-удар).	Перемещения в дзэнкуцу-дати (удар ногой + гяку-цуки). Кихон-ката.
33.	Работа в парах по принципу «иппона».	Работа в парах руками (атака – блок + контр-атака).	Удары руками и ногами при перемещениях в различных стойках, кихон-ката.
34.	Повторение техники на 10 кю.		
35.			
36.	Экзамен на 10 кю.		
1.1.3. Базовый ударный цикл.			
37.	Значение ката. Тайкёку соно ити, ни.	Короткий и длинный повороты на 180° в дзэнкуцу-дати, тайкёку соно ити, ни.	Перемещения «по квадрату» в дзэнкуцу-дати; – сото-укэ + гяку-цуки + маэ-гэри + гяку-цуки; – ути-укэ + гяку-цуки + маваси-гэри + гяку-цуки.
38.	Киба-дати.	Перемещения в киба-дати (90°, 45°), повороты короткий и длинный.	Работа в парах в дзэнкуцу-дати (маэ-гэри + гэдан-барай; маваси-гэри + ути-укэ), кихон-ката, тайкёку соно ити, ни.
39.	Дзюн-цуки, сита-цуки.	Перемещение в киба-дати с дзюн-цуки, сита-цуки на месте в киба-дати и перемещение в дзэнкуцу-дати.	4 основных блока + цуки в киба-дати. Перемещение «по квадрату» в сантин-дати: – ути-укэ + гяку-цуки + ой-цуки + гяку-цуки; ката.
40.	Работа в парах с перемещением в дзию-камаэ-дати, (удар-блок-контрудар), обратить внимание на переход в дзэнкуцу-дати и возврат в исходное положение.	Спарринг ногами (атака в одну сторону), перемещения в киба-дати.	Свободный спарринг (дзию-кумитэ руками), ката.
41.	Татэ-цуки (три уровня), тайкёку соно сан.	Спарринг ногами и руками (обусловленный).	Перемещения в различных позициях с поворотами на три шага с блоками и ударами, ката.
42.	Работа в парах с акцентом на маэ-гэри, суперсерия на ноги.	Работа в парах в дзию-камаэ-дати (удар-блок-контрудар).	Спарринг ногами (обусловленный), ката.
43.	Моротэ-тюдан-ути-укэ (две формы), рэнраку соно ити.	Суперсерия на руки, отработка 4 блоков.	Свободный спарринг с акцентом на гэдан-маваси-гэри, ката.
44.	Сэйкэн-тюдан-ути-укэ/маваси-гэдан-барай, рэнраку соно ни.	Рэнраку соно ити, суперсерия на ноги.	Свободный спарринг с акцентом на маваси-гэри, ката.
45.	Якусоку-иппон-кумитэ (обусловленная атака на один шаг с контратакой).	Рэнраку соно ити, ни; суперсерия.	Работа в парах с перемещением в дзэнкуцу-дати:

			1. маэ-гэри + гэдан-барай, 2. маваси-гэри + ути-укэ, 3. Цуки (ой, гяку) + сото-укэ; ката.
1.2. Специально подготовленный этап.			
1.2.1. Шлифовочный цикл.			
46.	В дальнейшем, вплоть до контрольных соревнований, новая техника не изучается. Время, отводимое ранее на ее изучение, компенсируется временем, отводимым на совершенствование уже изученных техник (часть Б, В).	Повторение урока 45.	Спарринг на руках и ногах (в отдельности), ката.
47.		Суперсерии ногами.	Перемещение в дзэнкуцу-дати с цуки и маэ-, маваси-гэри. Работа в парах по заданию (см. уроки 38, 43). Ката.
48.		Повторение урока 45.	Работа в парах с перемещениями в дзэнкуцу-дати с: 1. Цуки +сото-укэ. 2. Маэ-гэри + гэдан-барай. 3. Маваси-гэри + ути-укэ. 4. Маваси-гэри-гэдан + подставка голени.
49.		Перемещение в дзию-камаэ + цуки.	Перемещения в дзию-камаэ со связками: 1. Маэ-гэри + цуки. 2. Маваси-гэри + цуки. 3. Сото-укэ + цуки. Спарринг на руках и ногах (в отдельности), ката.
50.		Перемещения в дзию-камаэ + удары ногами.	Работа в парах: спарринг (различные формы от условного до свободного).
51.		Рэнраку соно ити, ни.	Перемещения в дзию-камаэ с ударами ногами и связками: блок + удар рукой, суперсерия. Спарринг руками и ногами (в отдельности), ката.
52.		Перемещение в сантин-дати с работой руками блок + удар.	Спарринг (повторение урока 50), ката.
53.		Работа в парах: перемещение в дзэнкуцу-дати с руками блок + удар.	Перемещение в дзию-камаэ со связками удар рукой + удар ногой, суперсерии.

			Исполнение ката «нон стоп».
54.		Работа в парах: атака ногой - блок + цуки.	Перемещение в дзию-камаэ со связками (урок 49). Спарринг по заданию и свободный.

II. Период контрольных соревнований.

УРОК	**А**	**Б**	**В**
2.1.1. Предсоревновательный цикл.			
55.		Выход и перемещения в сантин-дати, дзэнкуцу-дати с поворотами.	Перемещение в дзенкуцу-дати с маэ-, маваси-гэри. Перемещения в дзию-камаэ со связками рука-нога, нога-нога. Спарринг руками и ногами (в отдельности).
56.		Выход и перемещения с поворотами в дзэнкуцу-дати со всеми ранее изученными ударами руками.	Перемещения в дзию-камаэ с ударами ногами, суперсерии. Спарринг по заданию. Ката.
57.		Рэнраку соно ити, ни (отработка в парах).	Перемещения в сантин-дати (четыре блока + цуки), перемещения в дзэн-куцу-дати (цуки + четыре блока). Спарринг (урок 56). Ката.
58.		Якусоку-иппон-кумитэ.	Суперсерия на маэ-гэри. Спарринг условный и свободный. Ката.
59.		Якусоку-иппон-кумитэ.	Суперсерия на маваси-гэри. Работа в парах, с перемещениями в дээн-куцу-дати: 1. Цуки - дзедан-укэ. 2. Цуки - сото-укэ. 3. Маваси-гэри - ути-укэ. 4. Маэ-гэри - гэдан-барай. Спарринг руками, ногами (отдельно). Ката.
60.		Якусоку-иппон-кумитэ.	Перемещения в сантин-дати (4 блока + цуки). Перемещения в дзию-камаэ (цуки + блок). Спарринг по заданию (отлов определенного приема, как одиночного, так и в связках). Ката.
61.		Якусоку-иппон-кумитэ.	Перемещения в дзию-камаэ с ударами ногами (по два

			удара). Работа в парах в дзию-камаэ: 1. Цуки - сото-укэ + цуки. 2. Маваси-гэри - ути-укэ + цуки. Спарринг по заданию (урок 60).
62.		Якусоку-иппон-кумитэ.	Работа в парах: 1. Цуки - сото-укэ + цуки. 2. Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри. 3. Маэ-гэри - гэдан-барай + маваси-гэри. Спарринг руками и ногами (отдельно).
63.		Якусоку-иппон-кумитэ.	Суперсерия на маэ-, маваси-гэри. Спарринг с акцентом на маваси-, маэ-гэри. Ката.
2.1.2. Соревновательный цикл.			
64.		Перемещения в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ с ударами руками и ногами.	Работа в парах в дзию-камаэ: 1. Маэ-гэри – гэдан-барай + цуки. 2. Маэ-гэри + гэдан-барай + маваси-гэри. Спарринг по заданию на маэ-гэри и цуки. Суперсерия на маэ-гэри. Ката.
65.		Перемещения в дзэнкуцу-дати и сантин-дати с комбинациями блок + удар.	Суперсерия на изученные удары руками и ногами. Свободный спарринг с ограниченным контактом.
66.	Контрольное соревнование.		
2.1.3. Промежуточный восстановительный цикл.			
67.	Разучивание падений назад из приседа. Кувырки через голову, через плечо.	Перемещения в дзэнкуцу-дати и сантин-дати с комбинациями блок + удар.	Ката.
68.	Игра в «лиса». Разучивание падения на бок.	Падения назад, кувырки через голову, через плечо.	Перемещения в дзэнкуцу-дати с ранее изученными ударами руками и ногами. Ката.
69.	Освобождение от захватов за руки.	Падения и кувырки вперед, назад и в сторону.	Перемещения в сантин-дати с сочетаниями блок + цуки, перемещения в дзэнкуцу-дати с ударами ногами. Ката.
70.	Захват руки из блока дзёдан-укэ с последующим	Различные варианты контрприемов после захвата руки.	Кувырки через голову, падения назад, в сторону. Перемещения в

	контрприемом. Падение вперед (с коленей).		дзэнкуцу-дати со связками блок + удар ногой. Якусоку-иппон-кумитэ. Ката.
71.	Захват руки из блока гэдан-барай с последующим контрприемом.	Различные варианты контрприемов после захвата руки.	Перемещения в дзэнкуцу-дати с различными связками удар рукой + удар ногой. Якусоку-иппон-кумитэ. Ката.
72.	Экзамен на 9 кю.		